

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 PAELLA AMB VERDURES BACALLÀ AL FORN ENCIAM I BROTS FRUITA B: FRUITA I GALETES	2 MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB AMB PEBRE VERMELL TRUITA DE PATATES AMB TOMAQUET I PASTANAGA FRUITA B: PA AMB FORMATGE I AIGUA	3 LLENTIES ESTOFADES DE L'AVIA CROQUETES DE POLLASTRE AMANIDA VERDA IOGURT B: FRUITA I GALETES	4 MERCAT DE CHATUCHAK (THAILANDIA) TALLARINES AMB TOMÀQUET I FORMATGE PORC ROSTIT AMB PASTANAGA I XAMPINYONS FRUITA B: PA AMB PERNIL CUIT	5 CREMA DE PASTANAGA I MONIATO CIGRONS AMB VERDURA, QUINOA I POLLASTRE FRUITA B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA
8 FESTIU	9 FESTIU	10 CREMA DE CARBASSA OUS AMB TOMÀQUET I BEIXAMEL AMB PATATES AL FORN FRUITA B: FRUITA I GALETES	11 MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA SEITONS A L' ANDALUSA ENCIAM I CEBA IOGURT B: PA AMB PERNIL CUIT	12 PAELLA DE PEIX MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I VERDURES FRUITA B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA
15 VERDURA TRICOLOR (MONGETA,PASTANAGA I PATATA) GALL DINDI ARREBOSSAT I FORMATGE FRUITA B: FRUITA I GALETES	16 ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA FILET DE LLUÇ AL FORN AMB SALSA MERY FRUITA B: PA AMB FORMATGE I AIGUA	17 CIGRONS AMB SALSA VERDA TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I BALT DE MORO FRUITA B: FRUITA I GALETES	18 ESPAGUETIS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT) HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA CAMEL·LITZADA FRUITA B: PA AMB PERNIL CUIT	19 MENÚ ESPECIAL DE NADAL SOPA DE NADAL POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I PANSES) PATATES XIPS POSTRES DE NADAL B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA



NOTES: Els nostres menús inclouen **PA** i els dijous **PA INTEGRAL** i la beguda serà **AIGUA**.

Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Receptes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

APRENDRE. Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

VIURE. Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.



Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

www.scolarest.es


Scolarest

NOTES:

Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada:
MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS I MILLORS PER AL PLANETA.



FRUITES



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

Llimona
Mandarina
Mango
Poma
Taronja

Pera
Plàtan
Raïm



VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Carxofa
Albergínia
Bròcoli
Carbassó
Faves
Mongeta
tendra

Carbassa
Col llombarda
Coliflor
Endívia
Escarola
Espinacs
Enciam
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Rèpolo
Tomàquet
Pastanaga

CREAR UN SOPAR SALUDABLE

Amb el Plat Harvard és molt fàcil planificar un sopar saludable.



PLAT HARVARD

Amb aquest repartiment és molt fàcil entendre les proporcions de cada grup d'aliments.



SI HEM MENJAT... PODEM SOPAR:

Pasta, arròs, llegum, patata...	→	Verdura cuita o amanida
Verdura cuita o amanida	→	Pasta, arròs, llegum, patata...
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn o ou
Ou	→	Peix o carn
Fruita	→	Lactis o fruita
Lactis	→	Fruita

Recorda: inclou sempre verdures i hortalisses a cada àpat.

*En cas d'al·lèrgia o intolerància a algun aliment, se substitueix per un aliment del mateix grup alimentari o, si no pot ser, per un altre aliment que tingui un valor nutricional similar.

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.